

# 献立表

2024年12月

南河原保育園

日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
02月	御飯.ポークチャップ.三色サラダ.野菜スープ.オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚肉(ロース)、たまねぎ、しょうゆ、ケチャップ、油、/ブロッコリー、にんじん、コーン缶、酢、油、砂糖、しょうゆ、/キャベツ、にんじん、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/オレンジ、/牛乳、/ホットケーキ粉、調製豆乳、卵、メープルシロップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ホットケーキ	594(550) 23.3(21.4) 21.0(19.7) 3.7(2.8)
03火	食パン.カレーうどん.大根とツナの和え物.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/ゆでうどん、豚肉(肩ロース)、なると、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、水、ほんだし、カレーウ、しょうゆ、みりん、中濃ソース、片栗粉、/だいこん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、食塩、こしょう、/バナナ、/牛乳、/米、塩こんぶ、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(塩こんぶ)	518(434) 17.6(14.1) 19.0(13.2) 4.6(3.6)
04水	御飯.かじきの竜田揚げ.切り干大根の煮付け.すまし汁(はくさい.えのき).みかん	牛乳、/ビスケット、/米、/かじき、しょうが、しょうゆ、みりん、片栗粉、油、/切り干しだいこん、にんじん、油揚げ、砂糖、本みりん、しょうゆ、/はくさい、えのきたけ、水、しょうゆ、食塩、ほんだし、/みかん、/牛乳、/じゃがいも、食塩、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ふかし芋じゃが	527(493) 21.4(18.7) 16.7(15.7) 8.5(6.9)
05木	御飯.マーボー豆腐.春雨サラダ.わかめスープ.オレンジ	牛乳、/塩せんべい、/米、/木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しょうが、砂糖、米みそ(赤色辛みそ)、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華あじ、/はるさめ、もやし、きゅうり、にんじん、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、/カットわかめ、キャベツ、にんじん、水、中華だしの素、食塩、/オレンジ、/牛乳、/チーズ、ぎょうざの皮、油、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、チーズパイ	578(508) 22.6(19.6) 20.8(17.7) 3.1(2.4)
06金	御飯.タンドリーチキン.キャベツのツナサラダ.ポテトスープ.バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉、食塩、しょうゆ、にんにく、カレー粉、ヨーグルト(無糖)、ケチャップ、/キャベツ、にんじん、ツナ油漬缶、油、酢、食塩、砂糖、/じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ポップコーン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ポップコーン	553(524) 26.5(23.5) 19.3(18.3) 5.3(4.5)
07土	おにぎり.コロッケ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロッケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
09月	御飯.大根と豚肉の煮物.ほうれん草の磯辺和え.豆腐みそ汁(わかめ).みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/だいこん、にんじん、いんげん、豚肉(ばら)、中華スープ、酒、しょうゆ、本みりん、油、/ほうれんそう、もやし、にんじん、焼きのり、しょうゆ、/木綿豆腐、カットわかめ、ねぎ、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/れんこん、油、食塩、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、れんこんチップ	533(476) 18.5(16.7) 22.5(19.6) 4.4(3.3)
10火	ロールパン.さつまいもシチュー.茹で野菜サラダ.りんご	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/ロールパン、/鶏もも肉、さつまいも、にんじん、たまねぎ、油、水、シチューミックスクリーム、牛乳、/キャベツ、コーン缶、にんじん、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/りんご、/牛乳、/米、ツナ油漬缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、コンソメ、食塩、パセリ粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、ツナピラフ	551(431) 20.6(15.3) 19.1(12.1) 4.3(3.2)
11水	御飯.鮭のごまマヨ焼き.もやしのおひたし.豚汁.オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、酒、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま、/もやし、こまつな、にんじん、食塩、しょうゆ、/豚肉(もも)、だいこん、にんじん、さといも、ごぼう、板こんにやく、ねぎ、ごま油、水、淡色みそ、ほんだし、/オレンジ、/牛乳、/コッペパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、コッペパン(あんこ)	530(504) 25.0(21.4) 16.9(16.4) 3.3(2.9)
12木	五目ませチャーハン.バスダサラダ.卵スープ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/米、焼き豚、酒、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、干ししいたけ、油、しょうゆ、食塩、こしょう、ごま油、/スパゲティ、ハム、きゅうり、キャベツ、にんじん、マヨネーズ、食塩、/卵、たまねぎ、中華スープ、食塩、片栗粉、/バナナ、/牛乳、/さつまいも、油、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト(さつま芋)	554(481) 18.0(15.9) 18.5(15.9) 3.7(3.0)
13金	ハヤシライス.ごぼうのサラダ.バナナ	牛乳、/ビスケット、/米、豚肉(もも)、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、油、ハヤシルウ、バター、ケチャップ、ウスターソース、/ごぼう、きゅうり、にんじん、ハム、水、しょうゆ、みりん、マヨネーズ、ほんだし、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、スティックパン	645(600) 21.2(19.4) 20.1(19.1) 6.2(5.3)
14土	おにぎり.メンチカツ.バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)
16月	御飯.煮込みハンバーグ.白菜のおかか和え.麩のすまし汁(えのき).みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/豚ひき肉、たまねぎ、油、卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、/はくさい、にんじん、しょうゆ、かつお節、/焼ふ、えのきたけ、ねぎ、水、ほんだし、しょうゆ、食塩、/みかん、/牛乳、/フレンチフライポテト(冷凍)、油、食塩、ケチャップ、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、フライドポテト	593(522) 22.2(19.5) 21.1(18.1) 2.9(2.0)
17火	食パン.ミートスパゲティ.ポイルブロッコリー.かぶのスープ.バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、小麦粉、水、ケチャップ、ウスターソース、食塩、/ブロッコリー、食塩、/ベーコン、かぶ、かぶ・葉、にんじん、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/ホットケーキミックス、牛乳、砂糖、きな粉、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、きなこ蒸しパン	527(443) 21.1(17.0) 16.3(11.0) 5.3(4.3)

# 献立表

2024年12月

南河原保育園

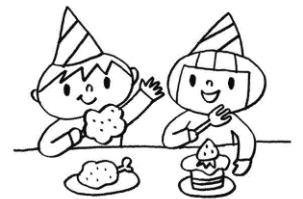
日付	献立名	材料名	おやつ (○は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18水	御飯、鮭のフライ、もやしのごま酢あえ、みそ汁(だいこん・あげ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/さけ、食塩、こしょう、小麦粉、卵、パン粉、油、ウスターソース・濃厚ソース、/もやし、ちくわ、こまつな、砂糖、食塩、しょうゆ、酢、すりごま、/だいこん、油揚げ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/ジョアプレーン、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、ジョア、あられせんべい	541(525) 24.4(22.4) 12.1(14.3) 2.4(2.1)
19木	御飯、さばの塩焼き、きんぴらごぼう、みそ汁(もやし・わかめ)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/さば、食塩、/ごぼう、にんじん、油揚げ、ごま油、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、/もやし、にんじん、カットわかめ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/みかん、/牛乳、/食パン、マーガリン・ソフトタイプ、砂糖、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、ラスク	599(515) 24.5(20.2) 21.8(18.1) 4.7(3.3)
20金	三色どぼろ丼、かぼちゃの甘煮、みそ汁(こまつな・なめこ)、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、凍り豆腐、鶏ひき肉、油、水、ほんだし、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、にんじん、水、ほんだし、砂糖、食塩、ほうれんそう、ごま油、しょうゆ、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、ほんだし、/こまつな、なめこ、水、米みそ(淡色辛みそ)、ほんだし、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/元気ヨーグルト、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、ヨーグルト、せんべい	442(470) 13.9(15.3) 5.1(9.3) 4.1(3.4)
21土	おにぎり、コロケ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/ミートコロケ(冷凍)、ウスターソース・濃厚ソース、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	484(440) 13.2(12.5) 13.5(12.2) 0.8(0.7)
23月	御飯、鶏の唐揚げ、キャベツのごま和え、みそ汁(たまねぎ・えのき)、みかん	牛乳、/塩せんべい、/米、/鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油、/キャベツ、にんじん、すりごま、しょうゆ、砂糖、/えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ、水、淡色みそ、ほんだし、/みかん、/牛乳、/コーンフレーク、ココア(ピュアココア)、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、コーンフレーク(ココア)	576(540) 25.9(24.4) 16.1(16.7) 3.4(2.4)
24火	食パン、ラーメン、揚げシューマイ、バナナ	元気ヨーグルト、/塩せんべい、/食パン、/生中華めん、豚肉(肩ロース)、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま油、水、中華だしの素、しょうゆ、食塩、/しゅうまい(冷凍)、油、/バナナ、/牛乳、/米、さけ、食塩、ごま、焼きのり、	◎ヨーグルト、◎せんべい、牛乳、おにぎり(鮭)	568(461) 23.0(17.6) 20.2(13.1) 5.2(3.9)
25水	ジャンバラヤ、フレンチサラダ、コーンスープ、みかん	牛乳、/ビスケット、/米、たまねぎ、にんじん、ウインナー、酒、ケチャップ、カレー粉、中濃ソース、コンソメ、にんにく、バター、食塩、こしょう、/キャベツ、きゅうり、にんじん、食塩、マヨネーズ、酢、砂糖、/クリームコーン缶、コーン缶、たまねぎ、バター、水、牛乳、コンソメ、食塩、/みかん、/牛乳、/カステラ、生クリーム、いちご、ホイップクリーム、	◎牛乳、◎ビスケット、牛乳、ロールケーキ(いちご、生クリーム)	667(607) 17.8(16.4) 27.0(24.4) 3.3(2.7)
26木	食パン、スパゲティ、ナポリタン、コールスロー、サラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/食パン、/スパゲティ、ベーコン、にんじん、たまねぎ、ピーマン、オリーブ油、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう、/キャベツ、にんじん、マヨネーズ、酢、砂糖、食塩、/じゃがいも、たまねぎ、水、コンソメ、食塩、/バナナ、/牛乳、/スティックパン、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、スティックパン	550(494) 18.3(16.6) 17.1(15.0) 8.2(6.6)
27金	御飯、チキンカレー、大根サラダ、オレンジ	牛乳、/ビスケット、/米、/鶏もも肉(皮付き)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ、ウスターソース、牛乳、/だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、食塩、油、酢、しょうゆ、砂糖、/オレンジ、/麦茶(浸出液)、/塩せんべい、	◎牛乳、◎ビスケット、麦茶、せんべい	419(450) 10.2(12.4) 11.8(14.7) 6.8(5.3)
28土	おにぎり、メンチカツ、バナナ	牛乳、/塩せんべい、/おにぎり、/メンチカツ(冷凍)、/バナナ、/牛乳、/揚げせんべい、	◎牛乳、◎せんべい、牛乳、せんべい	506(458) 16.4(15.1) 14.9(13.3) 0.8(0.7)

※献立は、材料等の入荷の都合により変更する場合があります。

## ☆今月のひとこと☆

今年も早いもので残すところ1か月足らずとなりました。

子どもたちの生活リズムは、普段から大人に左右されがちですが、特に年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き、食事時間をきちんと決めるなど、生活リズムを意識し、風邪に負けない元気な身体で年を越せるように心がけましょう。



## 旬の野菜

にんじん たまねぎ 大根 ほうれん草  
ブロッコリー ねぎ 白菜 など

